

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4»
г. Калача-на-Дону Волгоградской области

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Сергеева М.С.

«01» 09 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ СШ № 4

г. Калача-на-Дону



Матюшенко С.В.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ с ОВЗ**

на период сентябрь-декабрь 2025 года

Возраст: 12-17 лет

Примерное рекомендованное меню для обучающихся с
ОВЗ и инвалидов

с 01.09. 2025г.

возрастная категория: 7-11 лет

прием	наимено- вание	вес	пищевые вещества			энер- гет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жи- ры(г)	углево- ды(г)	цен- ность	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168, сборник ре- цептур блюд и кули- нарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	48,41
день 1	хлеб пше- ничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
завтрак	чай с лимо- ном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник ре- цептур: А. Клявина "большой рецептур- ный кулинарный словарь" изд. Агро- промиздат сборник рецептур	6,67
	сыр твер- дых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ТТК8	15,95
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник ре- цептур на продук- цию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
итого за зав- трак		535	18,04	17,99	75,92	484,29		111,0 0
второй прием пищи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
	чай каркадэ с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	685	9,72
итого		235,0 0	1,40	5,90	15,40	107,00		33,00

неделя 1								
день 2	пельмени с за-правкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,3	ТТК 13	74,05
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК 7	23,28
итого за завтрак		510	19,16	18,99	82,31	556,2		111,00
второй прием пищи	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	ТТК16	9,72
итого		300,00	0,51	0,52	34,89	166,20		33,00

неделя 1								
день 3	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,4 5	137,3	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересицкий ,205г. С.319	19,89
завтрак	котлета мясная (куриная)	100	13,2 5	8,85	15,7	228,8	ТТК11	57,16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,3 3	75,3	ТТК2	4,00
	чай с лимоном	200	0,14 8	0,01	14,3 3	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявния "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
итого за завтрак		580	18,9 4	19,0 4	74,4 6	578,6		111,0 0
второй прием пищи	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,0 1	102,2	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	сырники из творога	60	19,4	13,3	14,4	281,5	ТТК 15	22,33
итого		260,0 0	20,0 6	13,3 9	46,4 1	383,7 3		33,00

неделя 1								
день 4	блинчики с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ТТК18	59,36
зав-трак	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК16	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
		35	1,2	5,9	6,2	65		23,28
итого за зав-трак		510	17,19	16,77	81,69	554,6		111,00
второй прием пищи	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
	чай каркадэ с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685	9,72
итого		300,00	0,60	0,40	19,00	89,00		33,00
прием пищи	наименование	вес блюда (г)		пищевые вещества белки (г)		энер- гет. жи- ры(г)	№	цена за ед.
	блюда							

неделя 1								
день 5	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	15,05
завтрак	куриные окорочки отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,3	№868 ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	62,00
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	овощной салат с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
итого за завтрак		580	18,23	19,45	73,25	568,9		111,00
второй прием пищи	вафли	50	2,25	14,31	32,1	270	ТТК 10	23,28
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК 7	9,72
итого		250,00	2,25	14,31	43,10	315,00		33,00

неделя 2	каша вязкая с мас- лом и сахаром, Молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,8 7	221,3	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильног о и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	59,36
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,3 3	75,3		4,00
завтрак	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильног о и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,9 5	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильног о и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр твердых сор- тов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	14,69
итого за завтрак		510	17,3 1	16,9 3	71,0 1	506,9		111,00
второй прием пи- щи	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,0 9	119,2	ТТК16	9,72
итого		235,0 0	1,31	6,02	31,2 9	184,2 0		33,00

неделя 2								
день 7	гречка отвар- ная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кули- нарных изде- лий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганен- ко, М.И. Пе- ресичный ,205г. С.315	19,89
завтрак	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептур блюд и кули- нарных изде- лий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганен- ко, М.И. Пе- ресичный ,205г. С.268	53,16
	хлеб пшенич- ный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,2	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильн ого и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощной салат с м/р (по сезо- ну)	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кули- нарных изде- лий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
итого за зав- трак		590	17,83	18,03	77,91	566,4		111,0 0

второй прием пищи	чай каркаде с сахаром	200	0,2	0	9,2	42	№ 685	9,72
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
итого		235,00	1,40	5,90	15,40	107,00		33,00
прием	наименование	вес		пищевые вещества		энергет.	№	цена
пищи	блюда	блюда (г)	белки (г)	жиры(г)	углеводы(г)	ценность	рецепта	за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9

неделя 2								
день 8	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,6 1	268,3	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	64,36
завтрак	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,3 3	75,3	ТТК2	4,00
	чай с лимоном	200	0,14 8	0,01	14,3 3	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
итого за завтрак		510	18,2 3	19,5 3	80,5 1	514,4		111,0 0
второй прием пищи	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
	кисель	200	0,11	0,12	25,0 9	119,2	ТТК16	9,72
итого		300,0 0	0,51	0,52	34,8 9	166,2 0		33,00
неделя 2	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,2 5	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересицкий ,205г. С.317	15,05
день 9	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	59,00

завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,3 3	75,3	ТТК2	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,9 5	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	овощной салат с м/р (по сезону)	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
итого за завтрак		590	18,1 3	18,8 9	76,3 8	556,8 0		111,0 0
второй прием пищи	булочка к чаю	100	10,5	9,6	44,0 6	316,7	ТТК8	26,33
	чай с лимоном	200	0,14 8	0,01	14,3 3	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
итого		300,0 0	10,6 5	9,61	58,3 9	368,1 4		33,00

неделя 2	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,0 2	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересицкий ,205г. С.315	19,89
день 10	шницель	100	8,6	16,31	22,3 6	228,8	№ 794	57,16
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,3 3	75,3	ТТК2	4,00
	чай с лимоном	200	0,14 8	0,01	14,3 3	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	23,28
итого за завтрак		540	18,8 3	18,96	77,8 4	545,5		111,0 0
второй прием пищи	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,3 3	75,3	ТТК2	4,00
	сок фруктовый	200	0	0	11	45	ТТК12	14,31
итого		250,0 0	7,25	5,72	26,3 9	183,0 0		33,00
итого за 10 дней			181, 9	184,5 8	771, 3	5433		
среднее значение за период			18,1 9	18,45 8	77,1 3	543,3		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,2 5			
от калорийности								